

常食(御飯食) 献立だより 2024年10月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付		1	2	3	4	5	6
朝A		御飯 メヌケの焼き浸し コールスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ) E:388kcal 蛋白:17.8g 脂質:9.6g 食塩:1.75g	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) 大根と人参の和え物 味噌汁(里芋・キャベツ) E:358kcal 蛋白:10.7g 脂質:6.5g 食塩:1.58g	御飯 照り焼き風肉団子 もやしのバンパンドレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ) E:438kcal 蛋白:17.0g 脂質:13.6g 食塩:1.47g	御飯 ミートオムレツ ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ) E:348kcal 蛋白:12.3g 脂質:6.3g 食塩:1.35g	あさり雑炊 鶏肉と絹揚げの煮物 大根とコーンの香味ドレサラダ ちりめん山椒 E:294kcal 蛋白:15.8g 脂質:10.0g 食塩:1.73g	御飯 ポテトミンチ巻き 納豆 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) E:384kcal 蛋白:13.3g 脂質:7.8g 食塩:1.61g
	昼	御飯 鶏肉のねぎ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 ブロッコリーとパプリカのピーナッツ和え 味噌汁(白菜・かまぼこ)麦白味噌仕立て E:516kcal 蛋白:24.5g 脂質:15.0g 食塩:2.26g	御飯 あじの照り煮 なすの揚げ浸し 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) フルーツ(パイン缶・白桃缶) E:462kcal 蛋白:19.2g 脂質:10.6g 食塩:1.79g	御飯 鶏大根 白菜といかのとろみ炒め やっこ(梅ダレ) 味噌汁(玉ねぎ・しろな) E:444kcal 蛋白:25.6g 脂質:7.6g 食塩:2.94g	きつねそば 里芋の鶏そぼろ煮 ひじきとハムのマヨサラダ E:506kcal 蛋白:18.0g 脂質:13.4g 食塩:4.80g	御飯 ホキの揚げ浸し もやしと鶏肉の炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て E:529kcal 蛋白:25.4g 脂質:14.9g 食塩:2.04g	キーマカレー ブロッコリーのりんごドレ和え パイン缶のオレンジジュレ E:512kcal 蛋白:15.5g 脂質:15.1g 食塩:1.60g
お		シルベーナ ソフト・ミキサー:ぶどうゼリー E:97kcal 蛋白:1.3g 脂質:6.2g 食塩:0.03g	ヨーグルト ソフト・ミキサー:ヨーグルト E:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g	手作りプリン(カラメルソース) ソフト・ミキサー:手作りプリン(カラメルソース) E:115kcal 蛋白:3.2g 脂質:5.3g 食塩:0.10g	手作りきなこシフォンカップケーキ・牛乳 ソフト:きなこケーキ・牛乳、ミキサー:きなこゼリー・牛乳 E:177kcal 蛋白:6.9g 脂質:10.5g 食塩:0.23g	杏仁ムース ソフト・ミキサー:杏仁ムース E:81kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.6g 食塩:0.32g	手作りミルクまんじゅう(白あん) ソフト・ミキサー:ホワイトサワーゼリー(ホイップクリーム添え) E:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g
	夕	御飯 おでん うまい菜と鶏肉の炒め物 昆布佃煮 E:496kcal 蛋白:19.0g 脂質:12.6g 食塩:2.92g	御飯 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜といんげんの麴ナムル和え 味噌汁(もやし・わかめ)いりこ風味 E:626kcal 蛋白:21.4g 脂質:27.1g 食塩:2.24g	御飯 銀ひらすのグリル(オニオンソース) ごぼうと豚肉の炒り煮 ほうれん草のおから和え 味噌汁(じゃがいも・人参) E:516kcal 蛋白:24.5g 脂質:16.7g 食塩:1.94g	御飯 回鍋肉 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(大根・わかめ) 杏仁豆腐(いちごソース) E:599kcal 蛋白:21.1g 脂質:21.4g 食塩:1.76g	御飯 擬製豆腐 筍と豚肉の炒り煮 キャベツとちくわのごまドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) E:577kcal 蛋白:22.2g 脂質:21.5g 食塩:2.91g	御飯 赤魚の生姜煮 しろなと鶏肉の炒め物 白菜と平天のピーナッツ和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味 E:470kcal 蛋白:26.8g 脂質:10.7g 食塩:2.39g
計		E:1497kcal 蛋白:62.6g 脂質:43.4g 食塩:6.96g	E:1485kcal 蛋白:54.7g 脂質:45.0g 食塩:5.70g	E:1513kcal 蛋白:70.3g 脂質:43.2g 食塩:6.45g	E:1630kcal 蛋白:58.3g 脂質:51.6g 食塩:8.14g	E:1481kcal 蛋白:64.8g 脂質:48.0g 食塩:7.0g	E:1500kcal 蛋白:58.8g 脂質:35.8g 食塩:5.65g



常食(御飯食) 献立だより 2024年10月 ◇②◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	7	8	9	10	11	12	13
朝A	御飯 千草焼き カリフラワーとかまぼこのおからサラダ 味噌汁(大根葉・里芋) E:343kcal 蛋白:10.6g 脂質:5.5g 食塩:1.38g	御飯 いかつみれ(コンソメ) 白菜となめこの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) E:339kcal 蛋白:10.9g 脂質:4.5g 食塩:1.83g	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 もやしとちりめんの白ごま和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) E:397kcal 蛋白:18.6g 脂質:10.4g 食塩:1.59g	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(大根葉・白ねぎ) E:398kcal 蛋白:11.6g 脂質:10.7g 食塩:1.55g	御飯 5品目具材の玉子焼き キャベツと平天のピリ辛和え 味噌汁(ごぼう・大根) E:344kcal 蛋白:11.3g 脂質:4.8g 食塩:1.67g	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(キャベツ・しいたけ) E:379kcal 蛋白:10.2g 脂質:10.1g 食塩:1.74g	御飯 ほうれん草のオムレツ もやしと油揚げの塩麴トレサラダ 味噌汁(あさり・人参) E:363kcal 蛋白:15.0g 脂質:6.7g 食塩:1.57g
	萩御飯 さわらの西京焼き 大根と豚肉の炒め物 すまし汁(白菜・しいたけ) 柿 E:470kcal 蛋白:22.5g 脂質:11.6g 食塩:1.79g	びびんバ えびシューマイ ブロッコリーと油揚げの和え物 中華スープ(かまぼこ・サーサイ) E:598kcal 蛋白:20.6g 脂質:21.3g 食塩:3.83g	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大豆煮 ポテトサラダ 味噌汁(小松菜・ごぼう) E:554kcal 蛋白:21.7g 脂質:19.0g 食塩:2.28g	吹き寄せ寿司 切干大根の煮物 ブロッコリーとパプリカのスロ-サラダ 味噌汁(うまい菜・あさり) E:476kcal 蛋白:17.4g 脂質:9.0g 食塩:3.56g	御飯 白身魚の煮付け ベーコンと枝豆の塩バターソテー 冷やし冬瓜 味噌汁(絹揚げ・しめじ)白味噌仕立て E:501kcal 蛋白:23.7g 脂質:15.8g 食塩:1.95g	御飯 豚肉と白菜のすき煮 うまい菜とえのきの炒め物 味噌汁(かぼちゃ) はちみつねり梅 E:524kcal 蛋白:20.8g 脂質:17.3g 食塩:3.05g	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) キャベツとツナの煮物 やっこ(大葉味噌ダレ) すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ) E:511kcal 蛋白:23.6g 脂質:15.3g 食塩:2.47g
お	豆乳かすてら・牛乳 ソフト・ミキサー:はちみつレモンゼリー・牛乳 E:217kcal 蛋白:7.5g 脂質:10.7g 食塩:0.33g	手作りあんシュー(いちごあん) ソフト・ミキサー:いちごゼリー(ホイップクリーム添え) E:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	手作りカフェマドレーヌ ソフト:カフェケーキ・ミキサー:ココアゼリー E:142kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.1g 食塩:0.20g	チョコムース ソフト・ミキサー:チョコムース E:90kcal 蛋白:2.7g 脂質:3.1g 食塩:0.10g	ヨーグルト ソフト・ミキサー:ヨーグルト E:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g	おかしなバナナ ソフト・ミキサー:メロンゼリー E:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	黒糖まんじゅう(白あん) ソフト・ミキサー:グレープゼリー E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g
	御飯 鶏の唐揚げ ひじきと油揚げの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(しろな・ちくわ)白味噌仕立て E:584kcal 蛋白:18.7g 脂質:21.9g 食塩:2.18g	御飯 白身魚の山椒煮 キャベツと豚肉の炒め物 さつまいもと豆のサラダ 味噌汁(豆腐) E:497kcal 蛋白:25.5g 脂質:10.0g 食塩:1.83g	御飯 さばの塩焼き 白菜と糸昆布の煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) しば漬け E:504kcal 蛋白:19.8g 脂質:21.3g 食塩:2.74g	御飯 豚肉の香味炒め いかふくさ焼き 白菜と油揚げのからし和え 味噌汁(えのき・わかめ)いりこ風味 E:527kcal 蛋白:22.5g 脂質:19.2g 食塩:2.10g	御飯 ミートローフ風(トミグラスソース) もやしとツナの炒め物 カリフラワーとアスパラのバジルトレサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) E:574kcal 蛋白:21.2g 脂質:24.6g 食塩:1.93g	御飯 ホッケのタレ焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 いんげんのパンバンドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)麦白味噌仕立て E:501kcal 蛋白:28.0g 脂質:13.1g 食塩:2.40g	御飯 三色稻荷の炊き合わせ スパゲティーサラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:516kcal 蛋白:13.5g 脂質:13.8g 食塩:2.58g
計	E:1614kcal 蛋白:59.3g 脂質:49.7g 食塩:5.68g	E:1533kcal 蛋白:59.3g 脂質:39.8g 食塩:7.59g	E:1597kcal 蛋白:62.0g 脂質:57.8g 食塩:6.81g	E:1491kcal 蛋白:54.2g 脂質:42.0g 食塩:7.31g	E:1458kcal 蛋白:59.6g 脂質:46.0g 食塩:5.64g	E:1561kcal 蛋白:61.8g 脂質:45.5g 食塩:7.28g	E:1517kcal 蛋白:52.9g 脂質:36.1g 食塩:6.71g

10月7日(月) 昼食
『萩御飯』



「萩」は秋の七草の1つで、秋になると一斉に小さなピンク色の花を咲かせます。萩御飯は小豆と枝豆を一緒に炊いたもので、小豆を萩の花に見立て、枝豆の緑色を萩の葉に見立てて萩の花を表現した秋の御飯です。学校給食にも取り入れられ、食べられているそうです。

10月10日(木) 昼食
『吹き寄せ寿司』



「吹き寄せ」とは、木の葉が風で吹き寄せられた様な彩を表す食べ物で、お寿司の他にも炒飯や五目飯でも用いられるそうです。もともとは各家庭であり合わせの具を刻んで混ぜた「混ぜ寿司」が祭りなどの行事に作られるうちにだんだん豪華になった物だそうです。

常食(御飯食) 献立だより 2024年10月 ◇③◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	14	15	16	17	18	19	20
朝A	御飯 チキンピカタ 白菜の和え物 味噌汁(白ねぎ・しめじ) E:337kcal 蛋白:10.8g 脂質:4.7g 食塩:1.66g	御飯 玉子焼き フンゲン菜と平天の塩ごま和え 味噌汁(しいたけ・わかめ) E:378kcal 蛋白:12.2g 脂質:8.7g 食塩:1.69g	御飯 筑前煮 納豆 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) E:381kcal 蛋白:18.5g 脂質:6.2g 食塩:1.69g	御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) キャベツとちくわの香味トレサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ) E:386kcal 蛋白:12.8g 脂質:7.4g 食塩:2.11g	御飯 擬製豆腐(そぼろあん) 白菜と大根葉の麴ナムル和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ) E:330kcal 蛋白:9.5g 脂質:5.6g 食塩:1.28g	大根雑炊 絹揚げの鶏そぼろ煮 いんげんと平天の白ごま和え りんごゼリー E:355kcal 蛋白:13.5g 脂質:11.5g 食塩:1.66g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 白菜となめこの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) E:358kcal 蛋白:9.9g 脂質:4.5g 食塩:1.48g
	御飯 赤魚の焼き浸し なすの田舎煮 キャベツのピーナツトレサラダ 味噌汁(ごぼう・大根葉) E:466kcal 蛋白:21.8g 脂質:12.0g 食塩:1.81g	栗御飯 さんまの生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・大根)白味噌仕立て フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) E:594kcal 蛋白:24.8g 脂質:20.0g 食塩:1.79g	御飯 カツとじ キャベツとかまぼこの煮浸し カリフラワーといんげんのおからサラダ 赤だし(さつまいも・えのき) E:589kcal 蛋白:22.8g 脂質:16.9g 食塩:3.08g	鶏南蛮うどん 里芋と豚肉の煮物 チンゲン菜とツナのごまトレサラダ E:543kcal 蛋白:24.8g 脂質:14.4g 食塩:3.78g	ねぎとろ丼 キャベツとあさりの炒め物 味噌汁(さつまいも・大根) 黄桃缶のピーチジュレ E:484kcal 蛋白:22.6g 脂質:10.1g 食塩:2.80g	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 大豆煮 冷やし冬瓜 味噌汁(白菜・かまぼこ) E:459kcal 蛋白:20.8g 脂質:11.7g 食塩:1.96g	御飯 白身魚の揚げ物(中華あん) うまい菜と鶏肉の炒め物 キャベツとちくわの和え物 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) E:539kcal 蛋白:25.3g 脂質:18.2g 食塩:2.06g
お	手作りスイートポテト・牛乳 ソフ:スイートポテト・牛乳、ミキサー:いちごゼリー・牛乳 E:173kcal 蛋白:6.2g 脂質:7.5g 食塩:0.21g	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味) ソフ:ミキサー:手作りパンナコッタ(//) E:81kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.0g 食塩:0.06g	手作り酒まんじゅう ソフ:ミキサー:オレンジゼリー E:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	ヨーグルト ソフ:ミキサー:ヨーグルト E:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g	ムースシュー ソフ:ミキサー:キャラメルゼリー E:76kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.9g 食塩:0.01g	手作りあんシュー(よもぎあん) ソフ:ミキサー:ホワイトサワーゼリー(ホイップクリーム添え) E:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	チョコババロア ソフ:ミキサー:チョコババロア E:90kcal 蛋白:2.7g 脂質:3.1g 食塩:0.10g
	御飯 豚肉の味噌マヨ炒め 絹揚げと人参の煮物 玉子豆腐 すまし汁(ソーメン) E:598kcal 蛋白:23.5g 脂質:26.6g 食塩:3.01g	御飯 鶏肉の柚子風味グリル ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)いりこ風味 のり佃煮 E:466kcal 蛋白:18.5g 脂質:15.3g 食塩:1.99g	御飯 ホキのソテー(コンソメソース) 小松菜とベーコンの炒め物 味噌汁(白菜・絹揚げ) マンゴー缶 E:469kcal 蛋白:20.1g 脂質:11.9g 食塩:1.80g	御飯 さばの味噌煮 れんこんの炒め生酢 おくらのとろろ和え すまし汁(人参・しいたけ) E:539kcal 蛋白:19.0g 脂質:21.3g 食塩:1.69g	御飯 肉じゃが(豚肉) 松風焼き ブロッコリーとコーンの和風トレ和え 味噌汁(ごぼう・わかめ) E:576kcal 蛋白:24.0g 脂質:16.6g 食塩:2.51g	御飯 かれのいのグリル(マスタードタルタルソース) もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て ミルク寒天(あんずソース) E:606kcal 蛋白:30.4g 脂質:21.2g 食塩:1.62g	御飯 ハンバーグ(ドミソース) かぼちゃの含め煮 カリフラワーとパプリカのバジルトレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) E:570kcal 蛋白:15.7g 脂質:22.4g 食塩:2.45g
計	E:1574kcal 蛋白:62.3g 脂質:50.8g 食塩:6.69g	E:1519kcal 蛋白:56.4g 脂質:46.0g 食塩:5.53g	E:1561kcal 蛋白:62.5g 脂質:35.3g 食塩:6.63g	E:1507kcal 蛋白:60.0g 脂質:43.9g 食塩:7.67g	E:1466kcal 蛋白:56.8g 脂質:35.2g 食塩:6.60g	E:1519kcal 蛋白:67.0g 脂質:48.4g 食塩:5.34g	E:1557kcal 蛋白:53.6g 脂質:48.2g 食塩:6.09g

10月15日(火) 昼食
『栗御飯』
十三夜



十三夜は新月から数えて13日目の月で、十五夜に次いで美しい月とされています。十三夜には別の言い方があり、豆や栗が収穫できる時期であったことから「豆名月」や「栗名月」とも呼ばれています。ナリコマの十三夜は優しい味わいの栗御飯です。



常食(御飯食) 献立だより 2024年10月 ◇④◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	21	22	23	24	25	26	27
朝A	御飯 かに玉 チンゲン菜の塩ごま和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) E:339kcal 蛋白:9.4g 脂質:6.8g 食塩:1.50g	御飯 蒸し鶏(梅ソース) キャベツとちりめんのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・大根) E:335kcal 蛋白:18.2g 脂質:3.2g 食塩:1.52g	御飯 磯巻き卵 ブロッコリーとなめこの豆乳和え 味噌汁(しろな・ちくわ) E:351kcal 蛋白:14.1g 脂質:6.7g 食塩:1.56g	御飯 ハムチーズピカタ カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) E:413kcal 蛋白:11.4g 脂質:13.4g 食塩:1.96g	御飯 海鮮豆腐ステーキ キャベツの塩麹ドレサラダ 味噌汁(大根葉・里芋) E:375kcal 蛋白:9.1g 脂質:8.2g 食塩:1.60g	御飯 玉子焼き アスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(大根・チンゲン菜) E:373kcal 蛋白:10.6g 脂質:7.9g 食塩:1.31g	御飯 野菜ミンチ巻き さつまいものサラダ 味噌汁(ほうれん草・えのき) E:396kcal 蛋白:10.0g 脂質:7.1g 食塩:1.40g
	秋の恵みカレー(さつまいも) ブロッコリーの洋風お浸し ヨーグルト(ブルーベリー添え・はちみつソース) E:540kcal 蛋白:16.8g 脂質:17.1g 食塩:1.96g	御飯 えびマカロニグラタン(中濃ソース) 冬瓜の煮物 小松菜と平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) E:541kcal 蛋白:18.8g 脂質:18.4g 食塩:2.55g	あさり御飯 さけの塩焼き れんこんと油揚げの煮物 白菜のレモン風味 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) E:539kcal 蛋白:30.3g 脂質:15.5g 食塩:3.93g	御飯 高野豆腐の炊き合わせ 浦上そぼろ[長崎県郷土料理] 胡瓜の昆布和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)白味噌仕立て E:523kcal 蛋白:23.1g 脂質:15.8g 食塩:2.33g	オムライス(野菜ソース) しろなとツナのソテー マカロニサラダ コンソメスープ(ウインナー・セリ) E:532kcal 蛋白:18.9g 脂質:18.5g 食塩:2.78g	御飯 焼さばの南蛮漬け 卵の花 白菜といんげんの和え物 味噌汁(もやし・白ねぎ)いりこ風味 E:571kcal 蛋白:21.0g 脂質:23.9g 食塩:2.46g	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) じゃがいもと昆布の煮物 小松菜の麦味噌和え 味噌汁(白菜・油揚げ) E:563kcal 蛋白:18.4g 脂質:20.0g 食塩:2.10g
お	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え) ソフト・ミキサー:手作りきなこプリン(//) E:92kcal 蛋白:3.1g 脂質:4.4g 食塩:0.10g	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) ソフト・ミキサー:パインゼリー E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	ヨーグルト ソフト・ミキサー:ヨーグルト E:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g	手作りあんシュー(いちごあん)・牛乳 ソフト・ミキサー:青りんごゼリー・牛乳 E:201kcal 蛋白:7.4g 脂質:9.9g 食塩:0.25g	手作りパウンドケーキ ソフト:プレーンケーキ、ミキサー:ぶどうゼリー E:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g	フルーチェ(いちご) ソフト・ミキサー:フルーチェ(いちご) E:56kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.6g 食塩:0.26g	手作りおしるこ(あられ) ソフト・ミキサー:手作りおしるこ E:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g
	御飯 さわらの柚庵焼き 切干大根と鶏肉の煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味 E:532kcal 蛋白:24.0g 脂質:18.1g 食塩:2.29g	御飯 シロネダラの香草パン粉焼き(オニオンソース) ひじきと豚肉の炒め煮 もやしの香味ドレサラダ 味噌汁(なす) E:528kcal 蛋白:25.5g 脂質:18.2g 食塩:2.45g	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(醤油) かぼちゃのサラダ すまし汁(キャベツ・人参) E:545kcal 蛋白:20.8g 脂質:21.0g 食塩:2.16g	御飯 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) うまい菜と絹揚げの炒め煮 味噌汁(大根・しめじ) マンゴー缶 E:501kcal 蛋白:17.9g 脂質:11.6g 食塩:1.72g	御飯 レモンチキン いかふくさ焼き 大根の白ごま和え 豚汁(豚肉・白菜・しいたけ) E:505kcal 蛋白:22.9g 脂質:18.1g 食塩:1.60g	御飯 合鴨スモークスライス 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(じゃがいも・人参) フルーツ(カットオレンジ) E:553kcal 蛋白:19.4g 脂質:20.4g 食塩:2.62g	御飯 かれいの魚田(田楽味噌) 高野豆腐のサイコロ煮 大根のごま酢和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ) E:507kcal 蛋白:28.6g 脂質:12.2g 食塩:2.56g
計	E:1503kcal 蛋白:53.3g 脂質:46.4g 食塩:5.85g	E:1531kcal 蛋白:63.3g 脂質:40.1g 食塩:6.61g	E:1474kcal 蛋白:68.6g 脂質:44.0g 食塩:7.74g	E:1638kcal 蛋白:59.8g 脂質:50.7g 食塩:6.26g	E:1575kcal 蛋白:53.0g 脂質:56.1g 食塩:6.33g	E:1553kcal 蛋白:52.4g 脂質:53.8g 食塩:6.65g	E:1618kcal 蛋白:60.5g 脂質:39.6g 食塩:6.10g

10月21日(月)昼食
『秋の恵みカレー
(さつまいも)』



秋と言えば食欲の秋ですね。秋は旬を迎えるものがいっぱい。そんな秋の食材を使ったカレーが季節の料理として登場します。さつまいもやしめじ、椎茸が入っていますので秋らしさを感じいただける一品だと思います。ぜひお楽しみに。

10月24日(木)昼食
『浦上そぼろ』
[長崎県郷土料理]



浦上そぼろは、長崎県の浦上地区郷土料理です。豚肉と野菜を使った炒め煮で、野菜炒めや金平にも似たような味わいです。当時キリスト教を布教していたポルトガル人宣教師が肉を食べる習慣がなかった信徒たちに豚肉を食べさせようとしたことが始まりだそうです。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	28	29	30	31			
朝A	御飯 チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーと玉ねぎの和え物 味噌汁(絹揚げ・大根) エネルギー:380kcal 蛋白:13.7g 脂質:7.5g 食塩:1.62g	御飯 でんぷ入りだし巻き卵 キャベツといんげんのごまドレサダ 味噌汁(大根葉・白ねぎ) エネルギー:387kcal 蛋白:13.0g 脂質:10.5g 食塩:1.39g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 もやしとしめじの大葉ドレサダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) エネルギー:360kcal 蛋白:11.0g 脂質:6.1g 食塩:1.63g	御飯 鶏つみれの煮物 いんげんとちくわのおから和え 味噌汁(小松菜・あさり) エネルギー:379kcal 蛋白:15.3g 脂質:7.2g 食塩:1.60g			
	木の葉丼 白菜と鶏肉の煮物 味噌汁(おくら・おつゆ麩) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネルギー:461kcal 蛋白:14.9g 脂質:6.9g 食塩:2.85g	御飯 白身魚の煮付け 大根と豚肉の炒め物 チンゲン菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(しめじ・わかめ)白味噌仕立て エネルギー:450kcal 蛋白:24.1g 脂質:9.9g 食塩:2.42g	御飯 ハンバーグ(おろしソース) 梅尾煮(とがのおに) 玉ねぎとツナのマリネ 赤だし(油揚げ・人参) エネルギー:602kcal 蛋白:17.3g 脂質:18.0g 食塩:2.43g	御飯 プレーンコロッケ(濃厚ソース) 大豆と小えびの煮物 コールスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ) エネルギー:579kcal 蛋白:15.6g 脂質:20.8g 食塩:2.81g			
みるくまんじゅう ソフト・ミキサー:キャラメルゼリー エネルギー:151kcal 蛋白:1.8g 脂質:8.6g 食塩:0.15g	ヨーグルト ソフト・ミキサー:ヨーグルト エネルギー:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g	手作り栗あんまんじゅう(粒入り) ソフト・ミキサー:ピーチゼリー エネルギー:120kcal 蛋白:2.4g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	かぼちゃムース(ホイップクリーム添え) ソフト・ミキサー:かぼちゃムース(〃) エネルギー:76kcal 蛋白:1.1g 脂質:4.3g 食塩:0.04g				
御飯 豚肉ともやしの野菜炒め えびシューマイ ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ) エネルギー:628kcal 蛋白:20.1g 脂質:29.5g 食塩:2.47g	御飯 肉団子のクリームシチュー カリフラワーとウインナーのソテー パイン缶の紅茶ジュレ エネルギー:617kcal 蛋白:17.5g 脂質:24.5g 食塩:2.18g	御飯 白身魚の味噌煮 卵ふくさ焼き ほうれん草のパンパンドレサダ すまし汁(ソーメン・花麩) エネルギー:472kcal 蛋白:23.9g 脂質:12.5g 食塩:2.23g	御飯 いわしの生姜煮 白菜と豚肉のとろみ炒め ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(もやし・わかめ)いりこ風味 エネルギー:452kcal 蛋白:21.2g 脂質:11.3g 食塩:2.32g				
計 エネルギー:1620kcal 蛋白:50.5g 脂質:52.5g 食塩:7.09g	計 エネルギー:1493kcal 蛋白:58.0g 脂質:45.7g 食塩:6.08g	計 エネルギー:1554kcal 蛋白:54.6g 脂質:38.7g 食塩:6.34g	計 エネルギー:1486kcal 蛋白:53.2g 脂質:43.6g 食塩:6.77g				



10月31日(木) おやつ
『かぼちゃムース
(ホイップクリーム添え)』
ハロウィン



ハロウィンと言えばかぼちゃのランタンを思い浮かべる人もいらっしゃると思いますが、もともとはカブのランタンだったそうです。ハロウィンがアメリカに広まった時にかぼちゃに変わったとされています。ナリコマのハロウィンのおやつはかぼちゃのムースです。

